

UNSERE WIRTE

Der Schatzsucher im Mangfalltal

Immer freitags schauen wir oberbayerischen Wirten über die Schulter. Heute kocht Werner Walter mit heimischen Wiesenkräutern.

VON STEPHANIE EBNER

Mit 44 Jahren hat Werner Walter noch mal von vorne angefangen: Der erfolgreiche Automobil-Kaufmann aus München hängt nach 25 Jahren seinen Job an den Nagel und machte sich als Wirt selbstständig. In Thalham, einem Weiler im Tölzer Land, gerade mal aus ein paar Häusern bestehend. „Ich hatte mich in das Anwesen verliebt und wollte 'was Neues ausprobieren.“ So einfach ist das. Seit knapp fünf Jahren führt der gebürtige Münchner jetzt seine Gaststätte am Beginn des Mangfalltals und ist glücklich: „Ich hab' das Paradies auf Erden gefunden.“ Aus dem Autofan ist ein Naturliebhaber geworden. Eine Leidenschaft, die er auch seinen Gästen nahebringt.

Regelmäßig organisiert er heute 49-jährige Wanderungen mit dem Kräuterpädagogen Sebastian Viellechner. Dabei geht's zwei Stunden



Neuer Job mit 44: Statt Autos zu verkaufen, sammelt Werner Walter jetzt für sein Gasthaus „Pritzl“ Kräuter im Mangfalltal.

FOTOS: OLIVER BOOMER

Wir suchen Hobbyköche

Ab sofort sind Sie gefragt, liebe Leser und Leserinnen: Wir suchen begeisterte Hobby-Köche, die wir zuhause besuchen und mit denen wir gemeinsam ihr Lieblingsrezept kochen. Die Küchenplaudereien veröffentlichen wir an dieser Stelle.

Melden Sie sich unter Telefon (089) 53 06-419, per Fax: (089) 53 06- 86 56 oder per E-Mail an: Gastro@merkur-online.de. Wir freuen uns auf Ihren Küchenschatz.



Schmackhafte Kräuter: Giersch (Mitte, im Uhrzeigersinn), Dost, Taubnessel, Brennnessel und Wiesenbärenklau.



Braucht Zeit: Essig mit Wildkräutern.



Deko aus der Natur: Taubnessel-Blüten sind schön anzuschauen. Es gibt sie in Lila, Weiß und Gelb.

durchs Mangfalltal. Hinterher fischt der Wirt ein Drei-Gänge-Menü mit den Köstlichkeiten aus der Natur auf. Dann gibt's beispielsweise Mangfalltaler Wildkräutersuppe, Schweinefilet mit Wildkräuterpesto und Wildkräuter-Crepes. Wanderung und Essen kosten 33 Euro.

Werner Walter arbeitet ausschließlich mit Produkten aus der Region. Er spricht von „Küche der kurzen Wege“.

Nur sie garantiere Frische. Wenn der Wirt beispielsweise Wild auf die Karte setzen will, dann lässt er es frisch von den Gotzinger Jägern erlegen. Das kann schon mal schiefliegen. So wie an Weihnachten. Werner Walter wollte Reh als Festmenü anbieten. Weil die Jäger aber kein Wild vor die Büchse bekamen, musste sich der Wirt eine Alternative für das Festtags-Menü suchen.

Regionale Küche, durch

und durch: So hat Werner Walter beispielsweise auch den Parmesan für sein Bärlauch-Pesto durch Tölzer Bergkäse ersetzt.

Die Wildkräuter sammelt Werner Walter mehrmals in der Woche am Vormittag. Unten an der Mangfall hat er keinen Handy-Empfang. Nur die Vögel zwitschern. „Es gibt eigentlich nichts Schöneres“, sagt er versonnen. Das Mangfalltal ist seit Ende des 19.

Jahrhunderts Wasserschutzgebiet. Gut 80 Prozent des Münchner Trinkwassers stammen aus dieser Gegend.

Der Reiz an der Wildkräuterküche ist für den Quereinsteiger auch, dass der Geschmack der Pflanzen immer anders ist: Jetzt im Frühjahr sind sie milder, süßer. Je später im Jahr sie geerntet werden, desto herber wird der Geschmack. Zwei „junge Wilde“, wie Werner Walter seine

Köche Silvio Herrmann und Thomas Sedlbauer nennt, denken sich in der Küche immer neue Kräuter-Variationen aus.

Der Wirt selbst experimentiert mit Essigen. Dickbauchige Flaschen stehen wie zur Dekoration auf den Fensterbänken im Gasträum. Neben den Klassikern wie Bärlauch-Essig will Walter heuer erstmals einen „Jahressig“ ansetzen. Ähnlich dem Rumtopf

wird dieser immer wieder mit neuen Kräutern bestückt

Der größte Renner aber ist im „Pritzl“ die Kräutersaftschorle (3,50 Euro, halber Liter). Ein herrlich erfrischendes Getränk aus Giersch, Pfefferminze, Salbei und Zitronenmelisse. Die setzt der Wirt regelmäßig an. An heißen Sommertagen, wenn Radler und Wanderer bei ihm Station machen, kann das Getränk schon mal ausgehen.

Gasthaus Pritzl

Gasthof und Tafernwirtschaft: Schlierseer Str. 6 in 83629 Weyarn/Thalham Telefon (0 80 20) 13 49 E-Mail: info@gasthof-pritzl.de.

Hinkommen: von München aus über die Salzburger Autobahn. Ausfahrt Weyarn. Richtung Miesbach fahren. Das „Pritzl“ liegt direkt an der Verbindungsstraße in Thalham.

Öffnungszeiten: im Sommer (ab 15. Juni) täglich von 10 bis 23 Uhr, davor werktags zwischen 14.30 und 17 Uhr Ruhepause.

Sonstiges: regelmäßig Kräuterwanderungen.



Natur pur: das Pritzl.

Unkraut, das schmeckt

Während Gärtner über den Giersch nur so schimpfen, entdecken ihn die Köche gerade neu: als heimische Spezialität.

Wer mit Wildkräutern arbeitet, sollte sie immer vormittags ernten. Da enthalten sie die meisten Aromen und Wirkstoffe. Werner Walter empfiehlt, sie so schnell wie möglich zu verarbeiten. Durch die Lagerung verlieren sie schnell ihren Geschmack.

Der Giersch wächst im Halbschatten und liebt mäßig feuchte Böden. Gierschblätter haben einen würzigen, möhrenähnlichen Geschmack. Sie können wie Spinat zubereitet werden. Frisch geben sie Salaten, Wildkräutersuppen, Pesto und dem Kräuterquark ein delikates Aroma.

Am besten schmecken die jungen, zarten Blätter. Ältere Blätter müssen sorgfältig kleingehackt werden.

Das Kraut ist besonders reich an Kalium. Es wirkt harntreibend, krampflösend und entzündungshemmend.

Vor der **Brennnessel** hat man normalerweise einen



Im Mangfalltal geht Werner Walter Kräuter für sein Gasthaus sammeln. Am liebsten vormittags – wegen der Aromen.

Heidenrespekt – weil die Haut bei der Berührung anfängt zu brennen. Werner Walters Tipp beim Ernten der Pflanzen: „Beherzt zugreifen.“ Drückt man den Stiel schnell zusammen, zerstört man die brennenden Härchen. Ängstliche sollten mit Handschuhen arbeiten. Nur die jungen Triebspitzen noch nicht blühender Pflanzen sollten geerntet werden. Feingeschnitten schmeckt die Brennnessel u. a. in Salaten oder als Kräuterquark.

Die jungen Blätter und Triebe des **Wiesenbärenklau**

kann man als Wildgemüse und Wildsalat essen. Die Stiele von größeren Pflanzen können geschält (dem Spargel ähnlich), als Kompott verarbeitet oder roh gegessen werden.

Dost ist den meisten unter dem Namen Oregano vor allem als Gewürz auf der Pizza bekannt. Kaum jemand weiß, dass die Pflanze auch in unseren Breiten wild in der Natur vorkommt.

Die Blüten der **Taubnessel** eignen sich hervorragend als Dekoration. Sie kommen in Weiß, Gelb und Lila vor. se

Wildkräuter-Rezepte

Giersch-Dip:

Eine Handvoll Giersch (kleingehackt), 8 Zwieback (zerbröseln), 250 g Magerquark, 125 ml Sonnenblumenöl, 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), Schuss Zitronensaft, 2 EL Essig, Honig, Salz. Alle Zutaten miteinander vermengen. Fertig.

Frittierte Brennnesselblätter:

15 Brennnesselblätter waschen und leicht salzen. 1 TL Öl, 50 g Mehl und 1 Tasse Bier zu einem Teig verrühren, zu Schaum geschlagenes Eiklar unterheben. Brennnessel durch den Teig ziehen und frittieren, dann mit Salz und Muskat abschmecken.

Kalbsröllchen mit Wildkräuterfüllung und Dostsauce:

Kalbschnitzel von der Nuss (160 g) klopfen und teilen. Wildkräuterfüllung: Semmelbrösel, süßer Senf, Zwiebeln, Ei, Salz, Pfeffer mit gehackten Wildkräutern (Brennnessel, Giersch, Brunnenkresse, Knoblauchrauke, Zitronenmelisse...) mischen. Fleischscheiben mit der Füllung bestreichen und zu einer Roulade wickeln, anbraten und ziehen lassen. Dostsauce: Dost und Zwiebeln in Butter anschwitzen, mit Gemüsefond und Sahne aufgießen, einkochen lassen und abbinden.

Brennnesselgemüse:

Brennnessel klein schneiden (können auch mit frischem Blattspinat oder Mangold kombiniert werden), kurz blanchieren und mit Zwiebeln, Butter, Zucker anschwitzen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere Rezepte

finden Sie unter www.merkur-online.de/unsere-wirte



DIE TÄGLICHE MEDIZIN

Heute: Wie gesund ist Obst aus der Flasche?

Waschen, schälen und zerkleinern: Glaubt man der Werbung sind diese lästigen Vorbereitungen nicht mehr notwendig, wenn man Obst oder Gemüse genießen will. Längst gibt es diese auch als sämigen Brei in praktischen Fläschchen. Smoothies werden diese Produkte auch genannt, nach dem englischen Wort smooth, das übersetzt geschmeidig und weich bedeutet. Vor allem bei jungen Leuten, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, liegen sie im Trend. Denn ein kräftiger Schluck aus der Flasche soll angeblich 50 oder gar 100 Prozent „des täglichen Bedarfs an Obst und Gemüse“ abdecken – so werden sie zumindest beworben.



Frische Früchte kann man durch püriertes Obst nicht ersetzen. DPA

Oft mit Zusatzstoffen

Doch frische Früchte können die praktischen Breis aus der Flasche nicht ersetzen, warnt die Verbrauchzentrale Hessen. Denn was kaum einer weiß: Statt aus ganzen Früchten werden diese Produkte oft zu einem hohen Anteil aus Saftkonzentraten hergestellt. Bei der Verarbeitung gehen aber bereits viele wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe verloren. Zudem stecken nicht selten Zusatzstoffe in den fruchtigen Trendprodukten.

Wer trotz des meist höheren Preises lieber zur Flasche greift, statt in frisches Obst zu beißen, sollte genau auf das Etikett schauen. Denn die Qualität der Produkte ist vor allem davon abhängig, woraus der Brei hergestellt wurde: Besonders hochwertig sind diese, wenn sie auf der Basis von Fruchtmarmelade und -püree hergestellt wurden, die wiederum aus geschälten, entkernten oder ganzen Früchten gewonnen wurden. Abgesehen vom Verlust wertvoller Inhaltsstoffe, die in den Schalen enthalten sind, bleiben die Nährstoffe so weitgehend erhalten.

Zucker und Aromen

Doch das ist nicht nur aufwendiger, sondern auch teurer. Viele Hersteller setzen darum lieber stark verarbeitete Konzentrate ein. Je stärker der Saft aber zuvor konzentriert worden ist, desto weniger wertvolle Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Vitamine, sekundäre Pflanzen-, Mineral- und Ballaststoffe sind im Endprodukt noch enthalten. Einen positiven Nutzen für die Gesundheit haben diese dann kaum noch.

Sie können im Gegenteil sogar richtig ungesund werden: Dann nämlich, wenn dem fruchtigen Brei aus der Flasche auch noch Zucker und Aromastoffe zugesetzt werden, um ihnen einen intensiveren Geschmack zu geben oder zusätzliche Vitamine. Dann sollte man auf jeden Fall die Finger davon lassen, heißt es bei der Verbrauchszentrale. dpa/ae